ဆ ဆက္က ဇယား

ဒွါရ(အခံဓာတ်) ၆-ပါး	အာရုံ(အတိုက်ဓာတ်) ၆-ပါး	ဝိညာဏ်(အပွင့်ဓာတ်) ၆-ပါး	ဖဿ ၆-ပါး	ဝေဒနာ ၆-ပါး	တဏှာ ၆-ပါး
စက္ခု ဒွါရ(မျက်စိ)	ရူပါရုံ(အဆင်း)	စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်(မြင်သိစိတ်)	စက္ခုသမ္ဖဿ	စက္ခုသမ္ဖဿဇာ ဝေဒနာ	ရူပတဏှာ
သောတဒွါရ(နား)	သဒ္ဒါရုံ (အသံ)	သောတဝိညာဏ်စိတ်(ကြားသိစိတ်)	သောတသမ္ဖဿ	သောတသမ္ဖဿဇာ ဝေဒနာ	သဒ္ဒတဏှာ
ဃာနဒွါရ(နှာ)	ဂန္ဓာရုံ(အနံ့)	ဃာနဝိညာဏ်စိတ်(အနံ့သိစိတ်)	ဃာနသမ္ဖဿ	ဃာနသမ္ဖဿဇာ ဝေဒနာ	ဂန္ဓတဏှာ
ဇိဝှာဒွါရ(လျှာ)	ရသာရုံ(အရသာ)	ဇိဝှာဝိညာဏ်စိတ်(စားသိစိတ်)	ဇိဝှာသမ္ဖဿ	ဇိဝှာသမ္ဖဿဇာ ဝေဒနာ	ရသတဏှာ
ကာယဒွါရ(ကိုယ်)	ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ(အတွေ့အထိ)	ကာယဝိညာဏ်စိတ်(တွေ့ထိသိစိတ်) (ယား နာ ကောင်း သိစိတ်)	ကာယသမ္ဖဿ	ကာယသမ္ဖဿဇာ ဝေဒနာ	ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ
မနောဒွါရ(ဘဝင်စိတ်)	ဓမ္မာရုံ(ကြံတွေးစရာ) (စိတ်ဖြင့်သိရသောသဘော)	မနောဝိညာဏ်စိတ်(ကြံစည်သိစိတ်)	မနောသမ္ဖဿ	မနောသမ္ဖဿဇာ ဝေဒနာ	ဓမ္မတဏှာ

ဝီထိဖြစ်ပုံ

ပဥ္စဒွါရဝီထိ												ဒုတိယ တဒနုဝတ္တိကမနောဒွါရဝီထိ				တတိယ သုဒ္ဓမနောဒွါရဝီထိ				စတုတ္ထ သုဒ္ဓမနောဒွါရဝီထိ			
စက္ခုဒွါရဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	စ	သမ်	သန်	ဝု	ဇော- ၇	ရုံ- ၂	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ
သောတဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	သော	သမ်	သန်	ဝု	ဇော- ၇	ရုံ- ၂	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ
ဃာနဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	ဃာ	သမ်	သန်	ဝု	ဇော- ၇	ရုံ- ၂	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ
ဇိဝှါဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	ဇိ	သမ်	သန်	ဝု	ဇော- ၇	ရုံ- ၂	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ
ကာယဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	ကာ	သမ်	သန်	ဝု	ဇော- ၇	ရုံ- ၂	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ

မှတ်ချက်။ ။ အတီတဘဝင်ကို = တီ၊ ဘဝင်္ဂစလန = န၊ ဘဝင်္ဂုပစ္ဆေဒ = ဒ၊ ပဥ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း = ပ၊ စက္ခုဝိညာဉ် = စ၊ သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း =သမ်၊ သန္တီရဏ =သန်၊ ဝုဋ္ဌော = ဝု၊ ဇော = ဇ၊ တဒါရုံ = ရုံ၊ ဘဝင်=ဘ၊ မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း = မ၊ သောတဝိညာဏ် = သော၊ ဃာနဝိညာဏ် = ဃာ၊ ဇိဝှါဝိညာဏ် =ဇိ၊ ကာယဝိညာဏ် =ကာ၊ ဟုမှတ်ပါ။ ။

၁။ မြင်သိစိတ်ဖြစ်ကြောင်းများ

စက္ခု+လောက၊ ရူပထင် ပီ၊ မနသီ၊ လေးလီ စက္ခုဖို့။

၂။ ကြားသိစိတ်ဖြစ်ကြောင်းများ

သောတာ+ကာသ၊ သဒ္ဒထင် ပီ၊ မနသီ၊ လေးလီ သောတဖို့။

၃။ နံသိစိတ်ဖြစ်ကြောင်းများ

ဃာန ဝါတ၊ ဂန္ဓ ထင် ပီ၊ မနသီ၊ လေးလီ ဃာနဖို့။

၄။ စားသိစိတ်ဖြစ်ကြောင်းများ

ဇိဝှာ တပ၊ ရသ ထင် ပီ၊ မနသီ၊ လေးလီ ဇိဝှာဖို ။

၅။ တွေ့ထိသိစိတ်ဖြစ်ကြောင်းများ

ကာယ ထဒ္ဓ၊ ဖောဋ္ဌ ထင် ပီ၊ မနသီ၊ လေးလီ ကာယဖို့။

၆။ ကြံသိစိတ်(တွေးသိစိတ်) ဖြစ်ကြောင်းများ

မနော ဟဒယ၊ မ ထင် ပီ၊ မနသီ၊ လေးလီ မန ဖို့။ (လယ်တီ ဆရာတော်)

အဆင်းအာရုံတစ်ခုကိုမြင်ရာ၌

၁။ ပထမဖြစ်သော စက္ခုဒွါရဝီထိဖြင့် - ပစ္စုပ္ပန်ရူပါရုံ(အဆင်းရောင်)ပုံရိပ်မျှကိုသာ သိသည်၊

ယောကျ်ားမိန်းမစသည်ဖြင် မသိနိုင်ပါ။

၂။ ဒုတိယဖြစ်သော တဒနုဝတ္တိကမနောဒွါရဝီထိဖြင့် - စက္ခုဒွါရဝီထိသည် အာရုံပြုခဲ့သော အတိတ်ရူပါရုံအဆင်းအရောင်မျှကိုသာ သိသည်။

တဒါရုံ ကျသည်လည်းရှိသည်၊ မကျသည်လည်း ရှိသည်။ ။

၃။ တတိယဖြစ်သော သုဒ္ဓမနောဒွါရဝီထိစိတ်များဖြင့် - အတိတ်ရူပါရုံကိုစွဲပြီး အညို၊ အဝါ၊ အပြာစသည်(အတ္ထ)ပညတ်ကို သိသည်၊

တဒါရုံ ကျသည်လည်းရှိသည်၊ မကျသည်လည်း ရှိသည်။။

၄။ စတုတ္ထဖြစ်သော သုဒ္ဓမနောဒွါရဝီထိစိတ်များဖြင့် - အတိတ်ရူပါရုံကိုစွဲပြီး ယောကျ်ား၊ မိန်းမစသည် (နာမပညတ်=သဒ္ဒပညတ်)ကိုသိသည်။

ပညတ်ကို အာရုံပြုလျှင် တဒါရုံမကျနိုင်၊ ပရမတ်အာရုံပြုလျှင်ကား တဒါရုံကျသည်။

အသံတစ်ခုကို ကြားရာ၌

၁။ ပထမဖြစ်သော သောတဒွါရဝီထိစိတ်တိုဖြင် ပစ္စုပ္ပန်သဒ္ဒါရုံမျှကိုသာ သိသည်။
၂။ ဒုတိယဖြစ်သော တဒနုဝတ္တိကမနောဒွါရဝီထိစိတ်တိုဖြင့် အတိတ်သဒ္ဒါရုံမျှကိုသာ သိသည်။။
၃။ တတိယဖြစ်သော သုဒ္ဓမနောဒွါရဝီထိစိတ်တိုဖြင့် အတိတ်သဒ္ဒါရုံကိုစွဲပီး နာမ(သဒ္ဒ)ပညတ်ကို သိသည်။။
၄။ စတုတ္ထဖြစ်သော သုဒ္ဓမနောဒွါရဝီထိစိတ်တိုဖြင့် အတိတ်သဒ္ဒါရုံကိုစွ ပီး အတ္ထပညတ်ကို သိသည်။

မှတ်ချက်။ ။ မြင်ရာ၌ အတ္ထပညတ်ကို အရင်သိပြီး၊ နာမပညတ်ကို နောက်မှ သိသည်။
ကြားရ၌မူ နာမပညတ်ကို အရင်သိပြီး၊ အတ္ထပညတ်ကို နောက်မှ သိသည်။

စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

တရားရနိုင်ကြောင်း အရည်အချင်းများ လေ့သူကြီး အရည်အချင်း(၃)မျိုး

၁။ နေ့ညမပြတ် တရစပ် သတိ၊ ဝီရိယဖြင့် လေ့ကိုသွားစေရမည်။
၂။ ကောင်းတဲ့ရေလမ်း မကောင်းတဲ့ရေလမ်းများကို သိနားလည်ရမည်။
၃။ အရေးကြီးသည့်လမ်းညွှန်စက်(ကိရိယာ)များကို မသက်ဆိုင်သူများ မကိုင်ရအောင် သတိပေးထားသော့စာတမ်းရေးထား ရမည်။

ယောဂီအရည်အသွေး (၃) မျိုး

၁။ နေ့ညမပျက် တရစပ် သတိ ဝီရိယဖြင့် အမှတ်ဆက်နေအောင် ကျင့်ရမည်။
၂။ ကောင်းတာဆိုးတာ အပြစ်ရှိတာအပြစ်ကင်းတာ စသည်များကို သိနားလည်ရမည်။
၃။ မကောင်းတဲ့အတွေးအကြံအစည်တွေ စိတ်ထဲဝင်မလာရအောင် စိတ်ကိုကန့်သတ်ပြီး အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့်ကျင့်ရမည်။

မကောင်းတဲ့အတွေးအကြံအစည် (အကုသလဝိတက်) (၃) မျိုး

၁။ကာမဝိတက် =သက်ရှိလ်နှင့် သက်မဲ့အရာဝတ္ထု တခုခုကိုစွဲလမ်းကာရလိုမှု နှစ်သက်မြတ်နိုးမှုစသောအကြံအစည်စိတ်ကူးမျိုးစုံ။
၂။ ဗျာပါဒဝိတက် = မိမိနှင့်စပ်ပြီးဖြစ်ဖြစ် သူများနှင့်စပ်ပြီးဖြစ်ဖြစ် ရာသီဥတုစသည့် တခုခုသောအရာဝတ္ထုကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်တာ အလိုမကျတာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးတာ သူများကိုပျက်စီးစေချင်တာစသော အကြံအစည်မျိုးစုံ။
၃။ ဝိဟိံသာဝိတက် = သူများကို ဒုက္ခရောက်အောင် နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲဖို့ ကြံစည်စိတ်ကူးနေမှုများ။
(မိလိန္ဒပဥှာ၊ ၃၆၁။ နိယာမကဂ်ပဥှာ။)

အကုသလဝိတက် ပယ်ဖျောက်နည်း (၅) မျိုး

၁။ အစားထိုး ပယ်ဖျောက်နည်း

သတ္တဝါနှင့်စပ်၍ လိုချင်နှစ်သက်မှု စိတ်ကူးဝင်လာလျှင် အသုဘကိုနှလုံးသွင်း၊ အရာဝတ္ထုနှင့်စပ်ပြီး နှစ်သက်မှု ဝင်လာလျှင် အနိစ္စသဘောကို နှလုံးသွင်း၊ သတ္တဝါနှင့်စပ်ပြီး ဒေါသစိတ်ဝင်လာလျှင် မေတ္တာကိုပွား၊ အရာဝတ္ထုအတွက် ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာလျှင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးကိုနှလုံးသွင်း၊ မောဟနှင့်စပ်ပြီး စိတ်ကူးဝင်လျှင် ဆွေးနွေးမေးမြန်းရမည်။

၂။ အပြစ်ရှာ ပယ်ဖျောက်နည်း

ကာမဝိတက်ဝင်လာလျှင် အသုဘကိုနှလုံးသွင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အပြစ်နှင့် လောဘအပြစ်ကိုဆင်ခြင်၊ ဗျာပါဒဝိတက်ဝင်လာလျှင် စိတ်ဆိုးသူကို ပြန်ပြီးစိတ်ဆိုးလျှင် ပိုပြီးအောက်တန်းကျရာ ရောက်မယ်" စသည်ဖြင့် ဒေါသအပြစ်ကိုဆင်ခြင်ရမည်။

၃။ မေ့ဖျောက် ရှောင်လွှဲ ပယ်ဖျောက်နည်း

ပေါ်လာသောဝိတက်ကို မေ့ဖျောက်ထားပြီး ရသမျှ တရားစာများကို စိတ်ပါလက်ပါရွတ်ဆိုခြင်း၊ ရတနာသုံးပါးဂုဏ်တော်များကို ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ တောက်တိုမယ်ရ အသုံးဆောင်များကို စိတ်ပြေလက်ပျောက် ကောက်ယူကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း၊ အဝတ်ချုပ်ခြင်းစသည်ဖြင့် အပြစ်မရှိသော အလုပ်ကလေး များကို ပြုလုပ်ခြင်း စသည်ဖြင့်ပြုလုပ်ရမည်။

(ဝိတက်ပျောက်သွားသော်လည်း လက်စတန်းလန်းကျန်ရစ်နေမည့် အချိန်ကြာကြာလုပ်ရမည့်ကိစ္စများကို မလုပ်ရပါ)

၄။ အကြောင်းရင်းရှာဖွေ ပယ်ဖျောက်နည်း

ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ကူး၏ မြစ်ဖျားခံရာ အကြောင်းအရင်းများကို ဆင့်ကာဆင့်ကာ ရှာဖွေစစ်ဆေးကြည့်ရမည်။ (ဇာ-ဋ္ဌ-၃၊၆၉။ ဒုဒ္ဒုဘဇာတ်)

၅။ ဖိနှိပ် အံကြိတ် ပယ်ဖျောက်နည်း (ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်နည်း)

အရိုးကြေကြေ အရေဆုပ်ဆုပ် ဖိနှိပ်အံကြိတ်ပြီး အကြံအစည်ဝိတက်များကိုမနိုင်နိုင်အောင်ဖျောက်ရမည်။

(ဝိတက္ကသဏ္ဌာနသုတ်၊ ၁၇၂၊ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်)